

Советы для сдающим экзамены

Советы психолога при подготовке к ГИА

В период подготовки к ГИА менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ГИА следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

1. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а также играет важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью ещё час полтора дневного сна (кратковременного).
2. Следующим важнейшим фактором правильной подготовки к ГИА является правильное питание. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырёхразовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пищи свежих

растительных продуктов – овощей и фруктов. В качестве основных источников витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также мёд и грецкие орехи. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

3. Правильно организованный быт также является важнейшим фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое. Категорически не рекомендуется активно заниматься чем-либо ночью, принимать много кофеина и злоупотреблять никотином.

Эти вещи лучше исключить вообще!

ПРИЁМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ ВОЛНЕНИЕМ

1. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».
2. Разговор с самим собой. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать возможности и способности.

Приведём несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования:

- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения заданий. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

По поводу различных примет и обычаев. Всё-таки стоит быть реалистом и скептически относиться к данным вещам. Только реальные знания и возможно совсем немного удача помогут вам сдать ГИА. Так что не волнуйтесь, не спешите, относитесь ответственно к вашей цели успешно сдать ГИА, будьте уверены в своих силах, и вы сдадите!

Психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к ГИА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
- Во время тренировки по заданиям ГИА приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

СОВЕТЫ УЧИТЕЛЯМ

При подготовке к экзаменам необходимо строить образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся, используя различные формы работы.

- Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
- Основную часть работы желательно проводить заранее, отработывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.
- Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- Подготовь место для занятий.
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
- Выполняй как можно больше различных заданий по предмету.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тренировочных заданий.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера прогуляйся, перед сном прими душ. Выспишься как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая.
- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь находиться на экзамене 3 и более часов.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!
- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.